



福吉コミュニティセンター

福よし絆館だより

2月号

令和5年2月1日号（通巻第464号）

糸島市二丈吉井 4017-1 電話&FAX：326-5501 E-mail:fukuyoshi.k@city.itoshima.lg.jp 休館日：月曜日

参加者募集！！

センター主催講座のご案内

健康づくり講座「ヨガ」

参加費無料

日 時：2月21日(火) 10:00～11:30

場 所：福吉コミュニティセンター・和室

講 師：糸島市地域活動指導員 高杉 龍元さん

定 員：10名（要予約・先着順）

持ってくる物：タオル、飲み物

ヨガマット（なければバスタオルなど敷くもの）

内 容：毎月開催しています。1日のみの参加もOK！！肩こりや腰痛など日常生活で気になる部分を、ヨガで身体も心もリフレッシュしましょう。

初心者大歓迎♪



コミカレB パソコンサロン

参加費無料

日 時：2月22日(水) 10:00～
(11:30までにお入りください)

場 所：福吉コミュニティセンター・会議室

講 師：パソコンインストラクター 楠原 皐月さん

定 員：5名 ※1

内 容：『スマホに買い替えたけど、使い方が今ひとつ分からない!!』『ワードやエクセルでこんなのを作りたいけど、今ひとつ分からない!!』などあなたの疑問にインストラクターがわかりやすくお応えいたします。ご自分のパソコンやスマホをご持参のうえご来館ください。なお、パソコン本体の故障やトラブルについてはご対応いたしかねます。



※1 参加者の席の一定の間隔を守るため、一度に入室できる人数を限定させていただきます。来館される前に参加状況を電話で問い合わせさせていただくとスムーズに入室できます。

はつらつシニア講座

「骨密度・筋力アップで延ばそう健康寿命！」

日 時：2月22日(水) 13:30～15:00

場 所：福吉コミュニティセンター・研修室

講 師：労衛研 健康運動指導士、糸島市健康づくり課

定 員：5名（先着順） ※60歳以上の方

申し込み締切り：2月17日(金)

内 容：①骨密度測定 ②片足筋力測定 を行い、その結果を踏まえた効果的な運動方法についてと、健康でいきいきした毎日を送るための秘けつを楽しく学びます。

*動きやすい服装でご参加ください。

お申し込み・お問合せは、福吉コミュニティセンターまで

☎ 092-326-5501

参加費無料



令和5年糸島市二十歳のつどい

1月9日(月)に「糸島市二十歳のつどい」が市内6会場で行われました。

今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中学校区ごとに分かれ、福吉中学校区は福吉コミュニティセンターにて行われました。

成人年齢が18歳に引き下げられ、昨年までの「成人式」から名称が変更されてから初めてとなる「糸島市二十歳のつどい」は、福吉校区では23名が出席しました。当日は天候にも恵まれ、旧友との再会を喜び合っていました。

新成人の皆様おめでとうございます。



冬は脳卒中が起きやすい！



健康コラム
第32号

脳卒中…脳血管に障害が起こる病気

主な原因) 高血圧・喫煙や飲酒などの生活習慣

冬は、熱を外へ逃がさないよう貯熱という働きで血管が収縮し血圧が上がります。さらに、寒暖差によって血圧の変動が起こりやすいため、脳卒中の危険性が増します。

冬の脳卒中予防

1. 寒暖差を避ける

例: トイレや脱衣所を温める
こまめに上着を羽織る

2. 早朝のウォーキングは日中に

3. 汗をかいていなくても水分補給



こんな症状が突然現れたら、すぐに受診！

- ・片方の手足が動かない
- ・顔の半分が動かない
- ・しびれる
- ・ろれつが回らない



「腕・顔・言葉」の
3つの症状に注意！

問い合わせ先: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

3年ぶりに「ほうげんきょう」が開催されました！

1月14日(土)11時から福吉漁港前広場において、福吉校区まちづくり事業主催の「ほうげんきょう(どんど焼き)」が3年ぶりに開催されました。

早朝からあいにくの雨模様でしたが、開始時間には雨もやみ、地域から約150名が次々に集まりました。今年は九州大学の学生さんたちも参加しました。みんなでやぐらの火を囲み、福吉コミュニティセンターボランティアサークル「白菊学級」のみなさんが準備したぜんざいと焼き芋を味わいながら、一年間の無事を願いました。

